Movie Time

Gemaakt door:	Jesaja Senones
Datum:	2025
Contact:	Jesajasenones@outlook.com

Opzet

Deze activiteit gebruikt film als gemeenschappelijke spiegel om samen te kijken naar psychische kwetsbaarheid, stigma en herstel, zonder dat deelnemers hun eigen verhaal moeten delen. Via gedeelde beleving, reflectie en informele ontmoeting (eten/drinken) ontstaat een veilige ruimte voor empathie, herkenning en vertrouwen.

De gekozen films komen uit een vooraf samengestelde lijst met relevante thema's, zorgvuldig geselecteerd om het gesprek te openen over hoe psychische kwetsbaarheid zichtbaar wordt in de samenleving, relaties, zorg en zelfbeeld.

De activiteit steunt op sociaalpsychologische inzichten: samen eten verhoogt onderling vertrouwen (zoals ook toegepast in ondervragingstechnieken en teamopbouw) en samen film kijken creëert een gedeeld emotioneel referentiekader. De film fungeert als derde gesprekspartner: niemand hoeft iets over zichzelf te vertellen, maar mag wél betekenis geven aan wat gezien is.

Stappenplan

	Stap:	**Instructies:**
1.	**Voorbereiding:**	Kies samen een film uit de lijst van aanbevolen films. Bereid de ruimte voor: TV, DVD, comfortabele zitplaatsen, tafeltje of bord met drankjes, snacks of hapjes.
2	**Aansluiting:**	Leg uit dat deze film niet alleen ontspanning biedt, maar ook uitnodigt tot nadenken over psychische kwetsbaarheid, stigma en verbinding. Vraag om stil te kijken, zonder oordeel, en nodig uit tot open reflectie nadien. Leg ook voor elke film kort uit waarom het gevoelig kan zijn. Hanteer hierbij de Intensiteitsschaal.
3	**Oefening:**	Start de film. De begeleider observeert actief de reacties van de groep (zichtbare ontroering, lachen, spanning). Indien nodig: korte pauze halverwege voor toilet of ademruimte.
4	**Nabespreking:**	Nodig de groep uit voor een hapje of drankje na afloop. Dit verlaagt drempels om te praten en bevordert sociale veiligheid. **Start met open vragen:** - Wat raakte jou?

		- Wat herken je uit je werk/leven/zorgervaringen? - Hoe toont deze film iets over stigma of herstel? Geef ruimte aan stilte én spreken. Gebruik geen forcerende vragen.
5	**Afsluiting:**	Laat iedereen (die wil) één zin delen: Wat neem ik mee uit dit moment? (Vul eventueel samen de Intensiteitsschaal in.)

Aanbevolen Films

Film:	**Thema's:**	**Waarom?:**	**Duur:**	**Intensiteit:**
American Sniper (2014)	Morele schade, gezin & oorlog	Bevraagt heldendom en psychische schade na missie	133 min	🔴
Rules of Engagement (2000)	trauma, rechtvaardigheid, leiderschap en morele twijfel	Goed voor gesprekken over rechtvaardigheid, innerlijke strijd, groepsdruk	128 min	🔴
Blade Runner (1982/2049)	Identiteit, menselijkheid, bewustzijn	Vraagt "wat maakt ons mens?" – filosofisch, existentiële reflectie	117 min / 164 min	🟡
Trainspotting (1996)	Verslaving, destructie, vriendschap	Confronterend maar herkenbaar voor thema's als herstel & stigmatisering	94 min	🔴
The Sixth Sense (1999)	Trauma, rouw, communicatie	Op subtiele manier herkenbaar voor psychisch lijden en 'niet gehoord worden'	107 min	🟡
The Truman Show (1998)	Controle, autonomie, waarheid	Maatschappelijke metafoor: wie beslist over ons leven? Goed voor GGZ-context	103 min	🟢
Joker (2019)	Stigma, marginalisatie, psychose	Hard maar krachtig beeld van hoe samenleving stigma creëert en versterkt	122 min	🔴
The Wolf of Wall Street (2013)	Verslaving, hebzucht, leegte	Kan werken als spiegel voor maatschappelijke 'succes'-denken versus leegte	180 min	🔴

Good Will Hunting (1997)	Trauma, therapie, vertrouwen	Zeer geschikt voor thema's als relatie, vertrouwen, zelfontplooiing	126 min	
American History X (1998)	Haat, verandering, familie	Krachtig verhaal over transformatie, goed voor gesprekken over empathie	119 min	
The Pianist (2002)	Overleven, trauma, isolatie	Fijnzinnige film over veerkracht, menselijkheid in extreme omstandigheden	150 min	
Seven (1995)	Moraal, kwaad, recht	Donker, maar goed om ethische grenzen en rechtvaardigheid te bespreken	127 min	
One Flew Over the Cuckoo's Nest (1975)	Macht, psychiatrie, verzet	Kritiek op systemen en zorgcultuur	133 min	
Fight Club (1999)	Identiteit, psychose, masculiniteit	Verstoorde mannelijke identiteit, dissociatie, groepsdenken	139 min	
Shutter Island (2010)	Trauma, realiteit, geheugen	Perfect voor reflectie over waarneming, controle en zelfbeeld in de GGZ	138 min	
Cool Runnings (1993)	Doorzetting, teamspirit, humor	Licht en motiverend. Verbindt groep op luchtige manier.	98 min	
A Beautiful Mind (2001)	Schizofrenie, stigma, liefde	Zeer geschikt voor destigmatisering & inzicht in leven met psychische kwetsbaarheid	135 min	
Patch Adams (1998)	Zorg, menselijkheid, humor	Inspireert zorgmedewerkers én cliënten: zorg met hart, niet alleen met hoofd	115 min	
Instinct (1999)	Macht, vrijheid, innerlijke rust	controle vs. Overgave, reflectie op mensbeeld in zorg	126 min	
Circle (2016)	Groepsdynamiek, oordeel, empathie	Sterke metafoor voor sociale druk, stigma, en het maken van keuzes in groep	87 min	

Intensiteitssschaal

Intensiteit:	Doelgroep:	Omschrijving:
🟢 Veilig	Toegankelijk voor elk publiek.	Licht, luchtig, verbindend of positief. Geschikt voor kennismaking, gemengde groepen of gevoelige settings.
🟡 Prikkelend	Diepere laag, maar nog steeds toegankelijk.	Bevat psychologische, filosofische of emotionele lagen die uitnodigen tot reflectie zonder te overweldigen.
🔴 Intens	Krachtige films met mogelijke emotionele impact.	Confronterende thema's zoals oorlog, psychose, stigmatisering of geweld. Geschikt voor sterke groepen met ruimte voor nazorg.

(Deze schaal is gebaseerd op het Circumplex Model of Affect van James A. Russell v. Zie Handleiding voor meer details.)

Tijdlijn

Voorbereiding	5 – 15 minuten
Aansluiting	5 – 10 minuten
Oefening	90 – 180 minuten
Nabespreking	30 – 60 minuten
Afsluiting	5 – 10 minuten

Benodigdheden

Materiaal:

Wat?:	Aantal:
Film, Digitaal of DVD	Afhankelijk van groep/thema
Projectie en Geluid, (TV en Hifi)	1 set
Tafeltje, of bord met snacks en drankjes	Naar wens

Doel:
Het doel van Movie Time is het openen van een veilige, gedeelde ruimte waarin deelnemers via film kunnen reflecteren op psychische kwetsbaarheid, stigma en herstel. De activiteit maakt het mogelijk om deze thema’s te verkennen zonder dat deelnemers hun eigen verhaal hoeven te delen, de film fungeert als een gezamenlijke spiegel en gesprekspartner.

Deelnemers:
Minimum 3, maximum 15

Mensen / Monitoren:
Minimaal 1 gevormde begeleider (zorgprofessional, coach of educatief medewerker). Aan te vullen met een ervaringsdeskundige of therapeut voor verdieping of nazorg.

Locatie:
Een rustige ruimte waar TV of projector aanwezig is, en waar kan nagepraat worden.

Evaluatie

Teamoverleg: Evaluatie van de film

- Hoe werd de film ervaren door het team?
- Waar voelden jullie verbinding?

Invullen Intensiteitsschaal:

1. Noteer het vooraf vastgestelde niveau van de schaal in (indien bekend).
2. Geef vervolgens het zelf ervaren niveau aan, op basis van de feedback van patiënten.